

La pilule, mode d'emploi



La pilule empêche l'ovulation quand elle est bien prise chaque jour à la même heure sans oublier.



Si vous constatez que vous oubliez souvent votre pilule, il existe d'autres méthodes de contraception peut-être plus adaptées à votre cas.

L'oubli d'un seul comprimé actif peut entraîner une grossesse.



J'ai oublié ma pilule, que faire ?

❗ Oubli de moins de 12 heures

Prendre immédiatement le comprimé oublié, les comprimés suivants à l'heure habituelle et n'ayez aucune inquiétude.



❗ Vomissement ou diarrhée = oubli de pilule

Ma pilule a 21 comprimés actifs: comment la prendre ?

La 1^{re} fois, j'attends le 1^{er} jour des règles pour prendre le 1^{er} comprimé.

Je prends un comprimé **chaque jour à heure fixe pendant 21 jours.**

Je prends le dernier comprimé de la plaquette.

J'arrête la prise pendant 7 jours et mes règles arrivent.

Au 8^e jour, je **commence** la plaquette suivante **même si mes règles ne sont pas finies.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
(1^{er} jour des règles)

22 23 24 25 26 27 28

1 2 et ainsi de suite...

Ma pilule a 28 comprimés de 2 couleurs différentes: comment la prendre ?

► 24 comprimés actifs + 4 placebo

La 1^{re} fois, j'attends le 1^{er} jour des règles pour prendre le 1^{er} comprimé.

Je prends un comprimé **chaque jour à heure fixe pendant 28 jours.**

Les 4 comprimés (règles)

Je **commence** la plaquette suivante **même si mes règles ne sont pas finies.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
(1^{er} jour des règles)

1 2 et ainsi de suite...

► 21 comprimés actifs + 7 placebo

La 1^{re} fois, j'attends le 1^{er} jour des règles pour prendre le 1^{er} comprimé.

Je prends un comprimé **chaque jour à heure fixe pendant 28 jours.**

Les 7 comprimés (règles)

Je **commence** la plaquette suivante **même si mes règles ne sont pas finies.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
(1^{er} jour des règles)

1 2 et ainsi de suite...

❗ Oubli de plus de 12 heures

- Prendre immédiatement le dernier comprimé oublié.
- Continuer les comprimés suivants à l'heure habituelle (2 comprimés peuvent être pris le même jour).
- Prendre en plus la contraception d'urgence (gratuite en pharmacie pour les mineures) en cas de rapport sexuel au cours des 5 jours précédant l'oubli.
- Pendant les 7 jours suivant l'oubli, protéger les rapports (préservatif).
- Si l'oubli a lieu au cours des 7 derniers comprimés actifs, finir les comprimés actifs et enchaîner la prise de la nouvelle plaquette.
 - Si plaquette de 21 comprimés : ne pas faire les 7 jours d'arrêt.
 - Si plaquette de 28 comprimés : supprimer les comprimés placebo.

En cas de doute, je fais un test de grossesse 21 jours après l'oubli.

En cas de soucis ou de questions, contactez :

- un **Centre de Planification de l'Eure** (voir liste au dos)
- **Fil Santé Jeunes anonyme et gratuit 7j/7, de 8h à 24h au 0800 235 236**

• **Association Française pour la Contraception**
www.contractions.org



Centres de Planification de l'Eure

Centre hospitalier intercommunal 2 rue Saint Jean

27400 LOUVIERS

tél. 02 32 25 75 66

- ouvert les 1^{ers} et 3^{es} mercredis après-midi et les mardis matin
- consultations les 1^{ers} et les 3^{es} mercredis après-midi sur rendez-vous

Maison du Département 28 route des falaises

27100 VAL-DE-REUIL

tél. 02 32 61 11 15

- ouvert les mercredis matin, les 2^{es} et les 4^{es} mercredis après-midi
- consultations les 2^{es} et 4^{es} mercredis matins

Centre hospitalier Maternité

5 rue du Dr Burnet

27200 VERNON

tél. 02 32 71 66 48

- ouvert tous les jours sans rendez-vous
- consultations tous les jours sur rendez-vous

Centre hospitalier Centre de prévention Route de Rouen

27140 GISORS

tél. 02 32 27 76 24

- consultations les mercredis de 14h à 17h sans rendez-vous
- ouvert les autres jours sur rendez-vous

Centre hospitalier de la Risle 64 route de Lisieux

27500 PONT-AUDEMER

tél. 02 32 42 88 90

- ouvert tous les mercredis
- consultation médicale le mercredi matin

Centre hospitalier - Maternité 5 rue Anne de Ticheville

27300 BERNAY

tél. 02 32 45 63 11

- consultations le mercredi de 14h à 17h sans rendez-vous
- ouvert le lundi matin, mardi et jeudi matin sur rendez-vous

Maison du Département - PMI 19 rue Saint Louis

27000 ÉVREUX

tél. 02 32 39 15 00

- ouvert du lundi au vendredi sur rendez-vous
- consultations le mercredi après-midi sur rendez-vous

Centre hospitalier - Centre de prévention

81 rue Moulin des Murailles

27130 VERNEUL-SUR-AVRE

tél. 02 32 23 60 32

- consultations sur demande
- consultation le mercredi après-midi une fois par mois

Délégation Sociale



Direction Enfance-famille

Hôtel du Département

Boulevard Georges-Chauvin 27021 Evreux Cedex

tél. 02 32 31 50 50 • fax 02 32 33 68 00

internet www.eureenligne.fr